



Programme pour le passage de grade

Ceinture verte (3er kyu)

Kata Shodan

Variantes :

Toutes les catégories de techniques doivent comporter des saisies ou coups à gauche et à droite

Saisies de poignets

- Saisies sur une main de face - 2 -
- Saisies sur une main croisée - 2 -
- Saisies sur deux mains de face - 1 -
- Saisies sur une main de côté - 1 -
- Saisies sur deux mains arrière - 2 -

Saisies diverses

- de face - 3 -
- de côté - 2 -
- arrières - 2 -

Coups directs

- Coups de poings de face - 3 -
- Coups de pieds - 2 -
- Coups de bâtons - 3 -
- Coups de couteaux - 1 -